

畅销经典·全新修订
权威、详尽、贴心、实用

第一次 当妈妈

妊娠·分娩·育儿全程指导

[韩]金建吾/著 王双双 王冬雪/译

内含
准爸爸晋级
必修课

融合25年妇产科和儿科经验
一本真正的怀孕、分娩、育儿实用指南



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

第一次 当妈妈

妊娠 · 分娩 · 育儿全程指导

[韩]金建吾/著 王双双 王冬雪/译



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：图字 13-2017-012 号
Original Title : **똑똑하고 건강한 첫 임신 출산 육아**
“Pregnancy: For The First Time Moms” by Kim Geon O
Copyright © 2016 LEESCOM Publishing Group
All rights reserved.
Original Korean edition published by LEESCOM Publishing Group
The Simplified Chinese Language edition © 201* Beijing Land of Wisdom Books Co., Ltd.
The Simplified Chinese translation rights arranged with LEESCOM Publishing Group through EntersKorea Co., Ltd.,
Seoul, Korea. And CA-LINK International LLC.
本书简体中文版由 Beijing Land of Wisdom Books 公司授权福建科学技术出版社出版。

图书在版编目 (CIP) 数据

第一次当妈妈：妊娠·分娩·育儿全程指导 / (韩)
金建吾著；王冬雪，王双双译. —福州：福建科学技术出版社，2018.9
ISBN 978-7-5335-5271-8

I. ①第… II. ①金… ②王… ③王… III. ①妊娠期—
妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—
基本知识 IV. ① R715.3 ② R714.3 ③ R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 103945 号

书 名	第一次当妈妈：妊娠·分娩·育儿全程指导
著 者	[韩] 金建吾
译 者	王冬雪 王双双
出版发行	福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	三河市春园印刷有限公司
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张	22
图 文	352 码
版 次	2018 年 9 月第 1 版
印 次	2018 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5271-8
定 价	78.00 元

第1篇

准备怀孕了，该做些什么

准妈妈预备考试 22

第1章 为什么需要备孕 24

在身体状态最佳时怀孕 24

计划怀孕的重要性 24

非计划怀孕有风险 24

备孕至少从孕前3个月就开始 25

第2章 怀孕前要做哪些准备 28

必要的孕前咨询和检查 28

疫苗接种不是选择，而是必需 30

正确进行营养管理 33

通过运动积蓄体力 33

第3章 怀孕后要做哪些事 35

怀孕的信号及确认办法 35

挑选医院应考虑5个因素 37

预产期的推算方法 38

怀孕早期该做哪些检查 39

备孕知识 概要一览 42

医生指导

想生二胎，最好间隔3~4年 27

孕前的体重管理比怀孕时的胎教更加重要 29

阅读提示

怎样选择优秀的主治医师 38

小贴士

备孕要准备多长时间 26

怀孕后的职场生活技巧 31

备孕时建议接种的疫苗 32

享受社区医院的福利 39



第2篇

妈妈和胎儿10个月的变化

准妈妈预备考试	46	● 妊娠第5个月 (第17~20周)	58	胎儿的变化	67
● 妊娠第1个月 (第1~4周)	48	妈妈的变化	58	本月需要做的事情	67
受孕过程	48	胎儿的变化	58	本月注意事项	67
精子与卵子结合	48	本月需要做的事情	59	● 妊娠第10个月 (第37~40周)	68
找准排卵期	49	本月注意事项	59	妈妈的变化	68
确认怀孕的方法	50	● 妊娠第6个月 (第21~24周)	60	胎儿的变化	68
预产期时间表	51	妈妈的变化	60	本月需要做的事情	69
● 妊娠第2个月 (第5~8周)	52	胎儿的变化	61	本月注意事项	69
妈妈的变化	52	本月需要做的事情	61	妈妈和胎儿10个月的变化 概要	70
胎儿的变化	52	本月注意事项	61	一览	
本月需要做的事情	53	● 妊娠第7个月 (第25~28周)	62		
本月注意事项	53	妈妈的变化	62		
● 妊娠第3个月 (第9~12周)	54	胎儿的变化	63		
妈妈的变化	54	本月需要做的事情	63		
胎儿的变化	54	本月注意事项	63		
本月需要做的事情	55	● 妊娠第8个月 (第29~32周)	64		
本月注意事项	55	妈妈的变化	64		
● 妊娠第4个月 (第13~16周)	56	胎儿的变化	64		
妈妈的变化	56	本月需要做的事情	65		
胎儿的变化	57	本月注意事项	65		
本月需要做的事情	57	● 妊娠第9个月 (第33~36周)	66		
本月注意事项	57	妈妈的变化	66		



第3篇

妈妈的努力和爸爸的关爱

准妈妈预备考试	74	第4章 孕期应该规避的事项	90
妈妈的努力		吸烟	90
第1章 容易导致胎儿畸形的因素	76	电磁辐射	91
糖尿病	76	第5章 筛查胎儿畸形的各项检查	92
水痘	77	颈项透明层检查	92
癫痫	78	唐氏筛查	92
压力过大	79	羊膜腔穿刺	93
第2章 孕期用药要格外小心	80	超声检查	94
妈妈最关心的孕期用药疑问	80	新生宝宝需要接受的排畸检查	96
不要无条件地忍受身体不适	81	第6章 常见的胎儿畸形类型	97
不同孕周的用药将影响畸形儿的出生率	82	多种原因会导致胎儿畸形	97
感冒时如何安全服药	82	唐氏综合征	98
一定要注射流感疫苗	83	先天性心脏病	99
孕期只拍几张X线片是安全的	83	神经管缺陷	99
孕期也可接受牙科治疗	83	脑瘫	100
第3章 享受怀孕的美好生活	84	爸爸的关爱	
使用护肤品和化妆品	84	第7章 孕期应当更加呵护妻子的理由	101
烫发、染发	85	怀孕是夫妻双方的共同责任	101
洗澡、蒸桑拿	85	十月怀胎，妻子承受了太多痛苦	101
汽车出行	86	怀孕期间，妻子做出了巨大牺牲	101
乘坐飞机	86	妻子对分娩的恐惧可能持续整个孕期	101
饲养宠物	87	妻子会因产后走样的体形而抑郁	102
妊娠期的性生活	88	母乳喂养和育儿生活会更加辛苦	102

第8章	孕期成就好丈夫的20种方法	103	妈妈的努力和爸爸的关爱 概要一览	116
	1.陪她一起去妇产科	103	医生指导	
	2.为她购买怀孕、育儿的书籍	103	孕期的环境因素可导致宝宝自闭症	78
	3.陪她一起参加妊娠、分娩、母乳喂养等相关讲座	103	精密超声检查与立体超声检查	95
	4.同她一起准备待产包	104	适量运动可以增强胎儿的心脏功能	104
	5.与她一起散步	104	妊娠期同房时，请先打开她的心	106
	6.体验只属于两个人的旅行	105	妻子生产时，请陪伴在她的头部一侧	112
	7.带着她寻找美食	105	阅读提示	
	8.准备好她想吃的食物	105	超声检查可提前筛查出遗传性畸形	94
	9.如果无法戒烟，请减少吸烟量	105	让妻子和孩子开心，爸爸才会心情舒畅	102
	10.尽早下班回家陪妻子	105	不看到妻子的生产过程也有好的一面	110
	11.经常给她打电话或发信息	106	小贴士	
	12.为她准备孕期所需营养剂	106	自制生理盐水，疏通鼻孔	82
	13.积极分担家务	106	防癌生活小常识	98
	14.用照片记录她怀孕时的身影	106	为什么要叫作“唐氏综合征”	99
	15.亲自为她涂抹妊娠纹霜	106	妊娠各阶段所需的营养剂	106
	16.与胎儿对话	107	生产后松弛的阴道可以重新恢复紧致	112
	17.为她按摩腿、脚和腰部	107	扩展阅读	
	18.坚持写胎教日记	107	让宝宝更聪明的胎教方法	114
	19.更加注意自己的一言一行	107		
	20.生产时，陪伴在她左右	107		
第9章	阵痛、分娩时，丈夫可以做什么	108		
	丈夫也应当了解阵痛和分娩过程	108		
	产前阵痛时，能为妻子做些什么	108		
	生产的瞬间，是否需要陪伴在她左右	111		

第4篇

孕期饮食和营养管理

准妈妈预备考试	120	坚果类	136
第1章 为什么妈妈的饮食很重要	122	鸡蛋	137
妈妈的饮食会影响胎儿的遗传基因	122	牛奶	137
子宫环境决定着宝宝的未来健康	122	三文鱼	138
胎儿长得好不好，要看妈妈的营养	123	橄榄油	139
胎儿能优先获得母体的营养	123	糙米	139
第2章 孕期必须摄入的营养素	125	水果、蔬菜	140
碳水化合物	125	第4章 对胎儿不利的食物	141
健康的“杀手”——单一碳水化合物	125	快餐食品	141
对人体有益的复合碳水化合物	125	冷饮	142
选择低血糖生成指数的食物	126	未洗净的蔬菜、未熟的肉类	143
膳食纤维	127	泡菜、酱料等高盐食品	143
蛋白质	128	鲨鱼肉	144
优质蛋白质	128	肝脏	145
低质蛋白质	128	含二恶英的食品	145
脂肪	129	咖啡和含咖啡因的饮料	147
饱和脂肪酸	130	第5章 孕期必须遵守的营养准则	148
不饱和脂肪酸	131	拒绝双人份，吃饭要重“质”	148
维生素	133	按时吃饭，不要隔餐	148
孕妇复合维生素	133	从孕早期就开始注重饮食状态	148
铁	134	选择胎儿真正喜欢的食物	149
钙	135	即使没有症状也要坚持补充营养剂	149
叶酸	135	根据体重变化改变饮水量	149
第3章 对胎儿有益的食物种类	136	有关孕期饮食的常见疑问	149
豆类	136		

第5篇

孕期的必备补药——运动

第6章 孕期的体重管理	152	准妈妈预备考试	160
体重增长多少才合适	152	第1章 关于孕期运动的常见误解	162
为什么体重过度增长会很危险	153	运动后体温上升会导致胎儿畸形	162
从孕早期就要开始关注体重变化	154	运动会消耗供给胎儿的血液和氧气	162
孕期饮食和营养 概要一览	156	运动容易造成关节损伤	162
医生指导		职场生活可以代替运动	163
怀孕期间千万别缺水	123	第2章 孕期必须进行运动的原因	164
补充 ω -3脂肪酸，促进宝宝大脑发育	131	运动是最好的胎教	164
阅读提示		运动能预防孕期腰痛	164
有研究表明：女性的子宫内部环境可持续影响3代	124	运动可有效增强体力、缓解压力	164
令人垂涎三尺的食物可能会危害健康	130	运动有助于孕期的体重管理	165
现代人为何需要补充维生素	134	运动有助于缩短产程，实现顺产	165
过度饮用可乐可能导致妊娠糖尿病	142	运动可预防产后肥胖	166
孕期慎防的食品添加剂——谷氨酸（又称MSG，即味精）	145	运动能养成受益一生的生活习惯	166
健康的地中海式饮食法	154	第3章 适合孕期各阶段的运动	167
小贴士		怀孕不同阶段的运动项目	167
复合碳水化合物，请这样吃	126	适合各阶段的运动项目	167
高GI饮食与低GI饮食	127	散步——最安全的孕期运动	168
必需蛋白质（10克）的补充方法	128	瑜伽——可从孕初坚持到产后的运动	169
食用油中的 ω -3脂肪酸含量	132	游泳——孕期最理想的运动	170
1枚鸡蛋与1碗方便面的营养成分比较	137	可以随时进行的运动项目	171
每天推荐脂肪摄入量（脂肪5克，45千卡）	139	第4章 如何提升运动效果	172
这些蔬菜更适合孕期食用	140	边运动，边享受	172
饮料和药物中的咖啡因含量	147	逐渐增加运动时间和运动量	172
体重增长过缓也会出问题	153	孕期不要进行新的尝试	172
孕期体重管理方法	155	经常坚持的运动也应降低强度	172

第6篇

孕期可能出现的症状 及对策

运动前，先做伸展运动	173	准妈妈预备考试	188
必须及时饮水	173		
运动强度要适合自己	173	第1章 血液增多导致的症状	191
运动感觉吃力时，请立即停止	173	眩晕	191
孕期运动，多长时间才合理	173	头痛	192
这些运动项目，孕妇不宜尝试	173	疲劳感	193
		鼻塞	193
第5章 运动，让顺产变得更容易	174	打呼噜	193
腹肌和骨盆底肌：顺产的关键力量	174	流鼻血	194
骨盆底肌锻炼的重要性	174	牙龈出血	195
这些运动让你轻松顺产	175	心跳加快、血压下降	195
第6章 孕妇瑜伽这样练	178	第2章 肌肉松弛引起的症状	196
孕早期瑜伽动作	178	烧心（反流性食管炎）	196
孕中期瑜伽动作	180	屁多	197
孕晚期瑜伽动作	182	便秘	197
孕期该如何运动 概要一览	184	第3章 血流异常导致的症状	199
		水肿	199
医生指导		痔疮	200
妈妈爱运动，胎儿更健康	166	静脉曲张	200
		抽筋	201
阅读提示			
不宜运动的几种情况	163	第4章 受激素影响产生的症状	202
提升性生活乐趣的凯格尔运动	177	头发增多	202
		孕吐	202
		痤疮	204

妊娠斑	205	阅读提示	
乳头、乳房疼痛	205	超声检查可以显示胎儿的丰富表情	216
乳头分泌物	206	孕妇的肚子大小与胎儿大小无关	217
乳晕凸出	206	小贴士	
第5章 体重增加导致的症状	207	孕期打呼噜可能会发生危险	194
腰痛	207	胃溃疡与反流性食管炎的区别	196
耻骨痛	211	孕期睡觉要采取左侧卧位	200
第6章 其他可能出现的症状	212	孕吐时的刷牙方法	204
孕中晚期呼吸困难	212	孕期出现的妊娠线	206
肋骨疼痛	213	产后3个月要注意关节问题	208
小腹疼痛	213	胎儿打嗝是为肺呼吸做准备	215
腹部瘙痒	213	怀孕后为什么容易健忘	219
妊娠纹	214	扩展阅读	
胎动	215	孕妇容易出现的各种症状	190
出血	216		
阴道分泌物增多	217		
尿失禁	218		
手指疼痛	219		
妊娠期的症状及对策 概要一览	220		
医生指导			
孕期也能安全使用的头痛药	192		
如何服用补铁剂而不便秘	198		
睡觉抽筋时可进行拉伸	201		



第7篇

高危妊娠的预防方法

准妈妈预备考试	224	一定要知道的早产症状	235
		早产的预防方法	235
第1章 35岁以上的高龄妊娠	226	第5章 双胎妊娠——双倍的快乐与危险	236
高龄妊娠增多的原因	226	快乐双倍，危险也双倍	236
为什么高龄产妇分娩时更危险	226	可自然分娩，但通常会剖宫产	236
高龄产妇一定要做的孕期功课	228	双胎妊娠时的注意事项	237
第2章 孕期才会出现的妊娠糖尿病	229	高危妊娠的安全预防方法 概要一览	238
糖尿病就是尿液里有糖存在	229	医生指导	
高龄妊娠易出现妊娠糖尿病	229	高危妊娠是可以预防的	226
妊娠糖尿病的筛查方法	229	阅读提示	
妊娠糖尿病对孕妇和胎儿的影响	230	男人的生育能力与年龄有关系吗	227
通过饮食和运动来调节血糖	231	小贴士	
妊娠糖尿病可以预防吗	231	高龄产妇的孕期守则	228
第3章 妊娠期高血压疾病——妈妈和胎儿的大敌	232	若空腹时血糖高，则复发的危险也高	231
什么是妊娠期高血压疾病	232	同卵双胞胎与异卵双胞胎	237
通过检查血压和蛋白尿来诊断	232		
容易发生妊娠期高血压疾病的情况	233		
妊娠期高血压疾病在产后会自然消失	233		
妊娠期高血压疾病的预防方法	233		
第4章 早产——最重要的是预防	234		
早产容易引发严重的并发症	234		
早产宝宝易生病	234		
导致早产的几大常见因素	234		

第8篇

安全分娩

准妈妈预备考试 242

第1章 提前了解产前阵痛 244

真正的产前阵痛是什么感觉 244

阵痛来临的四大征兆 245

进入分娩室后会做哪些事 246

可以缓解阵痛的姿势 248

第2章 分娩——终于要和宝宝见面了 250

从阵痛到分娩需要一些时间 250

阵痛频繁时再去医院 250

即使宫口全开，也不会立即分娩 251

学会正确用力 251

胎儿会旋转着出来 253

会阴侧切是怎么回事 254

胎盘排出后还会继续宫缩 254

第3章 自然分娩 255

分娩是一件很自然的事 255

自然分娩的优点 255

自然分娩的缺点 256

让自然分娩变得困难的情况 256

过去的自然分娩 257

现在的自然分娩 257

勒博耶分娩法 258

分娩后对宝宝的处理 259



第4章 剖宫产 260

为什么选择剖宫产的人越来越多 260

自然分娩的产妇也要了解剖宫产 261

需要剖宫产的情况 261

剖宫产手术的优点和缺点 263

提前体验剖宫产 264

剖宫产后阴道分娩 265

第5章 无痛分娩 267

分娩之痛，其实可以避免 267

减轻阵痛的无痛分娩 267

无痛分娩的优点 268

无痛分娩可能会出现的问题 268

关于无痛分娩的几点疑问 270

安全分娩 概要一览 274

医生指导

需要立刻就医的情况 246

提前熟悉分娩室，可减少恐惧感 247

从阵痛到分娩所需的时间 248

分娩时强制用力并不好 253

第9篇

不可忽视的产后调理

入院后，请试着这样拜托医生	254
水中分娩有感染的危险	259
胎儿偏大就必须进行诱导分娩吗	265

阅读提示

宫颈按摩可诱发阵痛	257
-----------	-----

小贴士

宫口全开后的平均分娩时间	251
胎脂可以保护胎儿的皮肤	254
爸爸妈妈一起庆祝宝宝的出生	258
剖宫产的手术日期最好在预产期前10天	263
剖宫产能避免尿失禁吗	266
减轻阵痛的拉梅兹呼吸法	269

扩展阅读

避免剖宫产，妈妈要这样做	272
--------------	-----

准妈妈预备考试	278
---------	-----

第1章 正确进行产后调理	280
--------------	-----

产后调理，要讲科学	280
-----------	-----

在温暖的环境下可以洗澡	280
-------------	-----

自然分娩者可在分娩当天洗澡	281
---------------	-----

3~4周后可以泡澡	281
-----------	-----

一直休息会使产后恢复变慢	281
--------------	-----

适当的运动可促进快速康复	281
--------------	-----

产后症状调理方法	282
----------	-----

产后宫缩痛	282
-------	-----

恶露	283
----	-----

会阴疼痛	283
------	-----

便秘、痔疮	284
-------	-----

尿失禁	284
-----	-----

产后抑郁	285
------	-----

产后水肿	286
------	-----

乳房疼痛	286
------	-----

腹部的妊娠纹、脱发	287
-----------	-----

剖宫产产后调理	287
---------	-----

剖宫产后最好也要走路	287
------------	-----

未拆线时也可以洗澡	288
-----------	-----

不要提重物或刺激伤口	288
------------	-----

多散心，防止出现抑郁症	288
-------------	-----

第2章 预防产后关节痛	289
-------------	-----

产后关节痛的原因	289
----------	-----

腰痛	289
----	-----



第10篇

照顾0~12个月的宝宝

准妈妈预备考试 306

第1章 新生儿的身体特征 308

第2章 新生儿健康检查 310

出生后立即接受体检 310

新生儿反射能力检查 310

髋关节检查 311

血液检查 311

婴幼儿发育标准值 311

第3章 疫苗接种 312

在规定的时间接种合适的疫苗 312

小儿疫苗接种表 313

第4章 新生儿常见疾病 314

新生儿黄疸 314

肚脐发炎 314

呕吐 314

鹅口疮 315

新生儿结膜炎 315

咽喉炎 315

腹股沟疝气(小肠串气) 315

流行性感冒 315

疱疹性咽峡炎 316

膝盖疼痛 290

手腕疼痛 290

脚底疼痛 291

第3章 产后瘦身 292

为什么产后会变胖 292

产后肥胖会导致各种疾病 293

产后的营养管理 294

产后瘦身的原则 294

产后运动的方法 295

第4章 产后性生活 298

产后首次同房的时间 298

产后7~10周左右迎来月经 298

产后12周左右恢复排卵 298

产后如何避孕 299

健康的产后调理 概要一览 302

医生指导

为什么分娩后肚子还是鼓鼓的 281

产后一定要到医院就医的情况 286

怎样预防产后关节痛 291

母乳喂养能让妈妈快速瘦身 297

阅读提示

国外也会坐月子吗 282

产后阴道干涩怎么办 300

小贴士

产后水肿和肥胖不是一回事 293

体外射精也有可能怀孕 301

毛细支气管炎	316	第8章 亲密的奶粉喂养	332
特应性皮炎	316	让宝宝感到满足的奶粉喂养法	332
痱子	316	如何给奶瓶消毒	333
脂溢性皮炎	317	如何冲泡奶粉	333
尿布性皮炎（尿布疹）	317	给宝宝拍嗝的方法	334
皮肤念珠菌病	317	第9章 安全抱宝宝的技巧	336
脓疱疹	317	抱起平躺中的宝宝	336
第5章 了解宝宝哭闹的原因	318	如何抱宝宝	337
哭闹是新生儿表达意见的独特方式	318	如何背宝宝	338
宝宝哭闹时要设法让他平静下来	318	第10章 为宝宝换尿布	340
第6章 了解宝宝的睡眠	320	更换纸尿裤	340
新生儿睡眠都很浅	320	更换棉尿布	341
出生后1个月，宝宝出现睡眠节律	320	清洗棉尿布	341
如何让宝宝安稳地熟睡	321	第11章 给宝宝洗澡和穿衣服	342
为宝宝创造舒适的睡眠环境	321	洗澡的准备工作	342
第7章 母乳喂养——妈妈省心，宝宝健康	322	洗头	342
妈妈一定要首选母乳喂养	322	洗澡	343
如何成功开启母乳喂养	323	擦干	344
剖宫产后如何喂母乳	324	穿婴儿上衣	344
母乳喂养成功的几个关键	325	穿内衣	344
妈妈营养好，宝宝更健康	328	穿连体衣	345
职场妈妈怎样坚持母乳喂养	329	第12章 给宝宝做按摩	346
喂母乳的步骤和姿势	330	温柔地触摸	346
		按摩	346

照顾0~12个月的宝宝 概要一览 348

医生指导

怎样预防长痱子 317

哺乳时要将一侧乳房中的乳汁完全排空 325

什么时候开始喂宝宝吃辅食 335

阅读提示

宝宝哭声代表的含义 319

给宝宝做按摩，好处多多 347

小贴士

让无原因哭闹的宝宝恢复平静的方法 319

喂母乳会使胸部下垂吗 323

乳房底部按摩 326

吸奶器的使用方法 330

如何安全使用前置背带 339

